

つながる西区 つなげる健康

広島市は他都市と比べ、平均寿命に対し健康寿命が短く、日常生活を制限される期間が長い傾向にあります。健康寿命を伸ばし、生涯健康に過ごすために、今から西区でできることを紹介します。

つながる西区で、健康がつながっていきますように。
圏地域支えあい課 (☎294-6235、☎294-6113)



元氣じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

【つながる西区】

地域共生社会の実現に向けた西区のスローガン。住民と地域団体、関係機関、行政など、西区の皆さんがつながって支え合える地域づくりを目指します。

健康づくり講座を受けよう!

健康寿命を伸ばすために、生活習慣病の発症予防と重症化を予防する健康づくり講座を毎月(8月を除く)開催しています。

5月の健康づくり講座

【日時】5月27日(木)13:30~15:30

【場所】区地域福祉センター3階

【テーマ】「年1回 受けて安心 元氣じゃ健診」元氣じゃ健診で、毎年の健康チェックが大切です!

【申し込み】電話で地域支えあい課(☎左記)へ。先着25人



小川 歩美 保健師

元氣じゃ健診・がん検診を受診しよう!

市では、40歳以上の市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者などを対象に、元氣じゃ健診を行っており、対象者には受診券を郵送しています。

健康づくりにはまず、自分の体の状態を知ることが必要です。年に1回受診し、生活習慣病の予防や、がんの早期発見・治療につなげましょう。



下村 楓 保健師



【元氣じゃ健診】

市民の皆さんに親しみを持ってもらえるように、健康診査の愛称を「元氣じゃ健診」としています

①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など) ②肺がん・大腸がん検診、③結核健康診断、④骨粗しょう症検診

【対象】①②今年度末で40歳以上の人、③65歳以上の人、④受診時に40歳以上で5歳刻みの年齢の男性、20歳以上で5歳刻みの年齢の女性 ※いずれも会社などで受診可能な人を除く。

【料金】①③無料、②各400円、④1,000円

【会場・日時】右表のとおり。その他、最寄りの医療機関や市健康づくりセンター(中区千田町三丁目8-6)でも受診できます

【申し込み】当日会場。大腸がん検診は、事前に検便容器を受診券同封の請求はがきで請求。お急ぎの場合は電話で地域支えあい課(☎上記)へ

会場	実施日時
井口公民館	5/7(金) 9:00~11:00
漁民会館	5/12(水) 9:00~11:00
己斐上公民館	5/14(金) 9:30~11:30
井口台集会所	5/18(水) 9:30~11:30 13:00~15:00
井口集会所	5/21(金) 9:30~11:30

夜間の集団検診

今年度から、夜間の集団検診が始まります。7月2日(金)午後6時から7時半まで、区地域福祉センターで実施します。昼間の受診が難しい人はぜひご利用ください。※要予約

託児付き集団検診

(胃がん(X線)、子宮頸がん、乳がん)
11月8日(月)に、区地域福祉センターで託児付きの集団検診を実施します。子どもがいてなかなか受診ができない人はぜひご利用ください。※要予約

元氣じゃけん定食を食べよう!

月に1回、区役所4階食堂で「元氣じゃけん定食」(480円、50食限定)を提供しています。また、自身や家族の健康に関する相談に医師や管理栄養士、保健師が個別に応じる健康相談会と、体脂肪・血圧の測定会も同時に開催しています。健康パネル展も開催しますので、お気軽にお越しください。



長谷 歩美 栄養士

【日時】5月19日(水)12:00~13:30
(健康相談会&測定会は14:00まで。医師の相談は13:00まで)
【場所】区役所4階元氣じゃけん食堂
【健康パネル展テーマ】「5月31日は世界禁煙デーです☆受動喫煙を防ごう!」

【元氣じゃけん定食】

エネルギー550~750kcal、野菜100g以上、塩分3g以下の健康に配慮した栄養バランスのとれた定食です



家庭で作れる元氣じゃけん定食のレシピを市ホームページで公開中! [元氣じゃけん定食](#) 検索 ページ番号 2883

健康相談に行こう!

奇数月の第1木曜日(5月のみ第2木曜日)に、フジ三篠店で健康相談会を実施しています。買い物のついでに気軽にご相談ください。

【日時】5月13日(水)10:30~12:30

【場所】フジ三篠店1階出入り口エレベーター前(三篠町一丁目15-1)



橋本 里香 保健師

健康ウォーキングMAPを活用しよう!

区では、三滝・天満・己斐・井口・草津・南観音の6地区のウォーキングルートを紹介したマップを作成しています。西区の街並みを楽しみながら気軽にウォーキングしましょう。



*マップは地域福祉センターで配布のほか、区ホームページにも掲載しています ページ番号 174092



高木 望 保健師

区長就任あいさつ



戸田 祐二 区長

西区民の皆さん、こんにちは。この度、西区長に就任しました戸田祐二です。西区は、宗箇山(三滝山)や太田川放水路などの豊かな自然と、西国街道や三瀧寺などの歴史・文化を身近に感じることができ、その一方で多様な都市機能も併せ持っている魅力あふれる地域です。このような西区の区長となりましたことを大変光栄に思っております。

西区役所では、「川風、潮風、緑の風 地域の力を未来につなぐー西区」をキャッチフレーズに掲げ、地域特性を生かした個性豊かで魅力と活力のあるまちづくりに取り組んでいます。今後も職員が一丸となり、地域のお力添えもいただきながら、区民の皆さんと一緒に西区のまちづくりを推進していきたいと考えておりますので、ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



サンフレッチェ広島 西区在住の人を試合に無料ご招待!



6/19
(土)

柏レイソル戦(エディオンスタジアム広島 午後7時キックオフ)に、西区と佐伯区在住の人を招待します。(バックCゾーン席に抽選でペア750組1,500人)



【応募方法】

①応募専用のURL (https://f.msgs.jp/webapp/form/20157_hvdb_441/index.do)か右の二次元コードにアクセスし、応募申し込みフォームから5月31日(月)までに応募してください

②当選者には6月11日(金)までに電子招待券(二次元コード)の受け取り方法などの案内メールを送ります

*迷惑メール対策でセキュリティ設定をしている人は、@sanfrecce.co.jpからのメール受信ができるように設定の変更が必要

*1回の申し込みで2人招待

*1つのメールアドレスで複数応募した場合、最新応募情報のみ有効

圏(株)サンフレッチェ広島 (☎275-5032)

